

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ДИНАМОМЕТРИИ КИСТИ ИГРОВОЙ РУКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ И СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Базыленко Т.М., Столбцкий В.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Настольный теннис – игра увлекательная. Она в высшей степени подходит для удовлетворения потребности широких масс в движении

Молодежь с увлечением упражняется с ракеткой и мячом.

Техника настольного тенниса постоянно развивается, приобретает черты силовой направленности, а это, в свою очередь, повлекло за собой повышение требований к проявлению силы мышц рук

Так как спортсмены-теннисисты на крупнейших соревнованиях (Чемпионаты Мира, Европы), играют по 40-45 партий в день, это примерно 5-6 часов чистой игры, сюда нужно прибавить разминку перед каждой встречей, можно представить какую нагрузку получает спортсмен. Такие большие нагрузки могут выдержать спортсмены, имеющие хорошую общефизическую подготовку.

Цель. Сравнить силу мышц правой и левой кисти руки у студентов, занимающихся настольным теннисом и занимающихся по программе общефизической подготовки.

Методы исследования. Нами проведены исследования динамометрии у 40 человек. Исследования проводились на тренировке по настольному теннису и учебных занятиях по физическому воспитанию в основных отделениях фармацевтического факультета.

В исследовании приняло участие две группы студентов по 20 человек. В первую группу входили студенты, имеющие спортивные разряды (кандидаты в мастера спорта, первый и второй), которые занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Во вторую группу входили студенты, занимающиеся по программе общефизической подготовки, т.е. регулярно посещающие занятия по физическому воспитанию 2 раза в неделю по 80 мин.

Результаты и обсуждение Исследования проводились по общепринятой методике, определяющей силу правой и левой кисти игровой руки у спортсменов-теннисистов и студентов, занимающихся общефизической подготовкой. Исследования проводились в ноябре-декабре месяцах 2008 г. Данные приведены в таблице:

2008-2009 уч. г.		Кол-во человек	Динамометрия		
			Правой рукой	Левой рукой	Разница
Студенты-Спортсмены	юноши	20	57,4	44,9	12,5
Студенты	юноши	20	41,1	33,7	7,4
Динамика	юноши		+16,3	+11,2	+5,1

Как показали результаты исследования студенты-спортсмены имеют значительное превосходство в показателях проявления силы как правой рукой, так и левой. Разница составляет 16,3 кг правой и 11,2 кг левой рукой.

Тестирование показало, что студенты-спортсмены имеют существенную разницу проявления силы между правой и левой рукой, чем студенты, которые не занимаются настольным теннисом. У студентов-спортсменов она составляет 12,5 кг, а у студентов общеподготовительных групп только 7,4 кг.

Выводы. Проведенные исследования показали, что динамометрия правой и левой игровой руки у спортсменов выше, чем у студентов, занимающихся по программам общефизической подготовке.

Следовательно, занятия настольным теннисом эффективно влияют на развитие силы мышц рук, это особенно важно для будущих медицинских работников.

Литература.

1 Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.